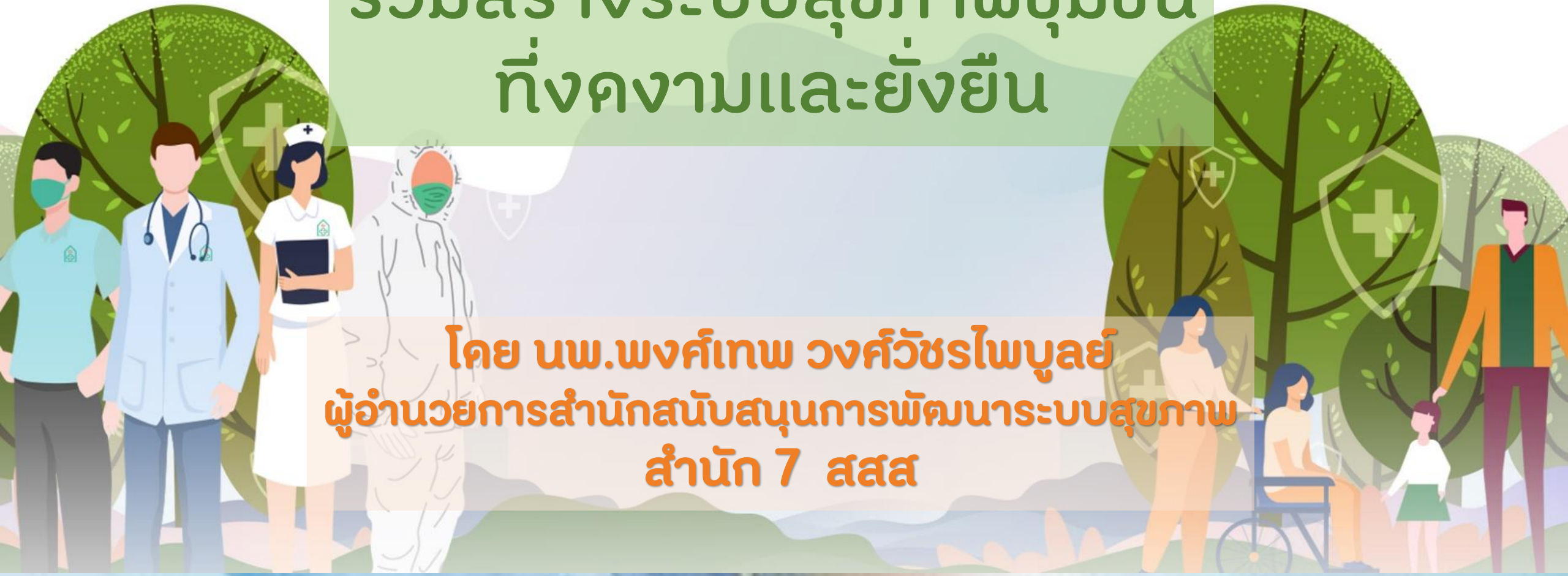
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

ร่วมสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก
ผ่านระบบบริการสุขภาพที่ทุกคนเป็นเจ้าของ

สำนัก 7
สำนักสนับสนุนการพัฒนาระบบสุขภาพ

ร่วมสร้างระบบสุขภาพชุมชน ที่งดงามและยั่งยืน



โดย นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการพัฒนาระบบสุขภาพ
สำนัก 7 สสส

ศิษย์เก่า แพทย์ชนบท : จิตวิญญาณ-อุดมการณ์แห่งแพทย์ชนบท

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

ทำไมระบบสุขภาพชุมชนที่งดงาม ต้องเริ่มที่โรงพยาบาลชุมชน?

นพ.อภิสิทธิ์ ธำรงวรางกูร
รพ.อุ.เอรัวัน จ.ยะลา

นพ.วิชัย อัศวภาคย์
รพ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น

นพ.ภัทดี สืบนุการณ์
รพ.สมเด็จพระยุพราชด่านซ้าย จ.เลย

นพ.วรวิทย์ ตันติวัฒนทรัพย์
รพ.อุ้มผาง จ.ตาก

นพ.อารักษ์ วงศ์วรชาติ
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสิชล
จ.นครศรีธรรมราช

อุดมการณ์?

"ผมไม่ใช่คนมีอุดมการณ์
หรือเป็นคนเสียสละ ผม
แค่มีความสุขจากการ
ทำงานเท่านั้น"

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

อุดมการณ์เกิดมาจากไหน? เกิดได้อย่างไร?

- มนุษย์ทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความดี มันจะงอกเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม
- และปุ๋ยที่ดีที่สุดคือความทุกข์ยากของเพื่อนมนุษย์ : นพ.ประเวศ วะสี

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

โรงพยาบาลชุมชน คือที่ซึ่ง.....

วิชาการ อุดมการณ์ การบริหารจัดการ และบารมี มาบรรจบกัน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

บทบาทแผน 12 การสร้างเสริมสุขภาพผ่านระบบบริการสุขภาพ

ดัดแปลงจาก Department of Health, Australian Government (2017)

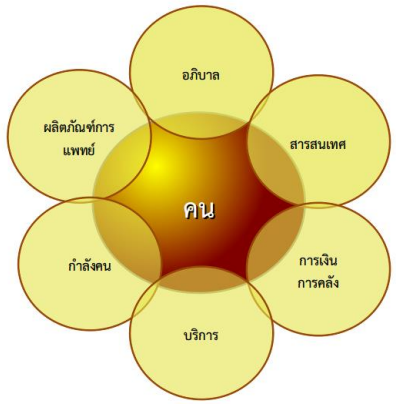
ระบบสุขภาพ :
ระบบบริการสุขภาพ – ระบบสุขภาพปฐมภูมิ - ระบบสุขภาพชุมชน

ระบบสุขภาพองค์รวม

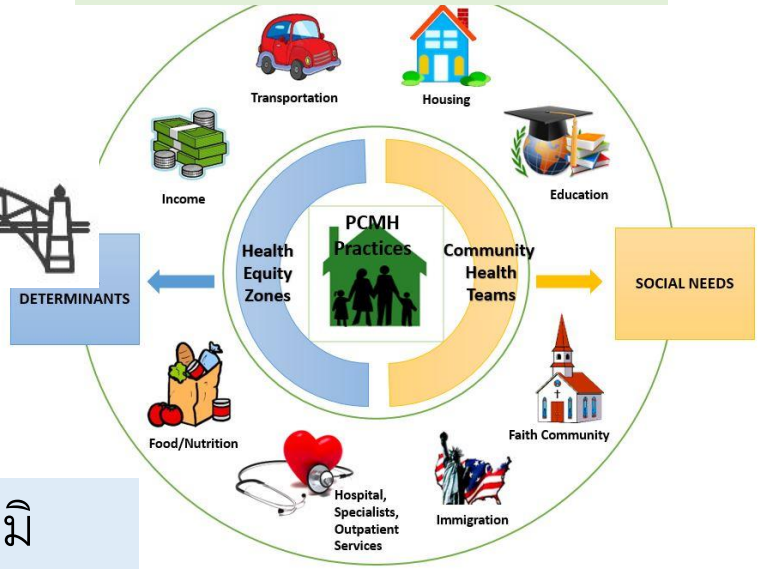
ระบบบริการสุขภาพ

Six Building Blocks
of A Health System

6 เสาหลัก ของระบบสุขภาพ



ระบบสุขภาพชุมชน



ระบบสุขภาพปฐมภูมิ

Primary health care

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

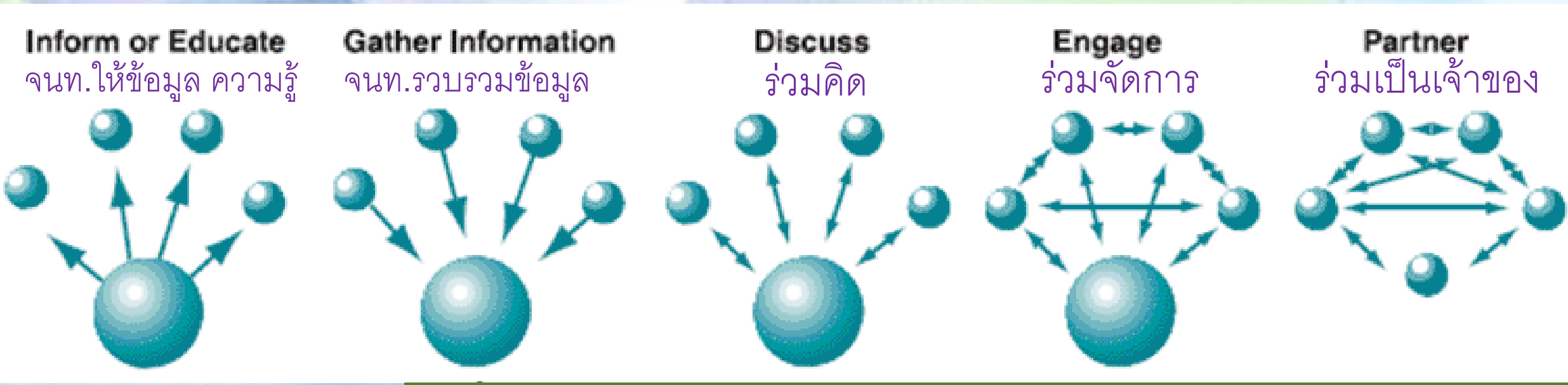
ทำไมต้องเริ่มที่ระบบสุขภาพชุมชน
สุขภาพดีเริ่มที่ตัวเรา –ครอบครัว -ชุมชน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

อย่างไรจึงเรียก ระบบสุขภาพชุมชนที่งดงามและยั่งยืน?

ระดับของการมีส่วนร่วมของชุมชน : ชุมชนเข้มแข็ง

Level of community participation



การแก้ปัญหาสุขภาพไม่ใช่เป็นงานของบุคลากรสุขภาพเท่านั้น แต่เป็นส่วนที่ทุกคนในชุมชนต้องมีส่วนร่วม

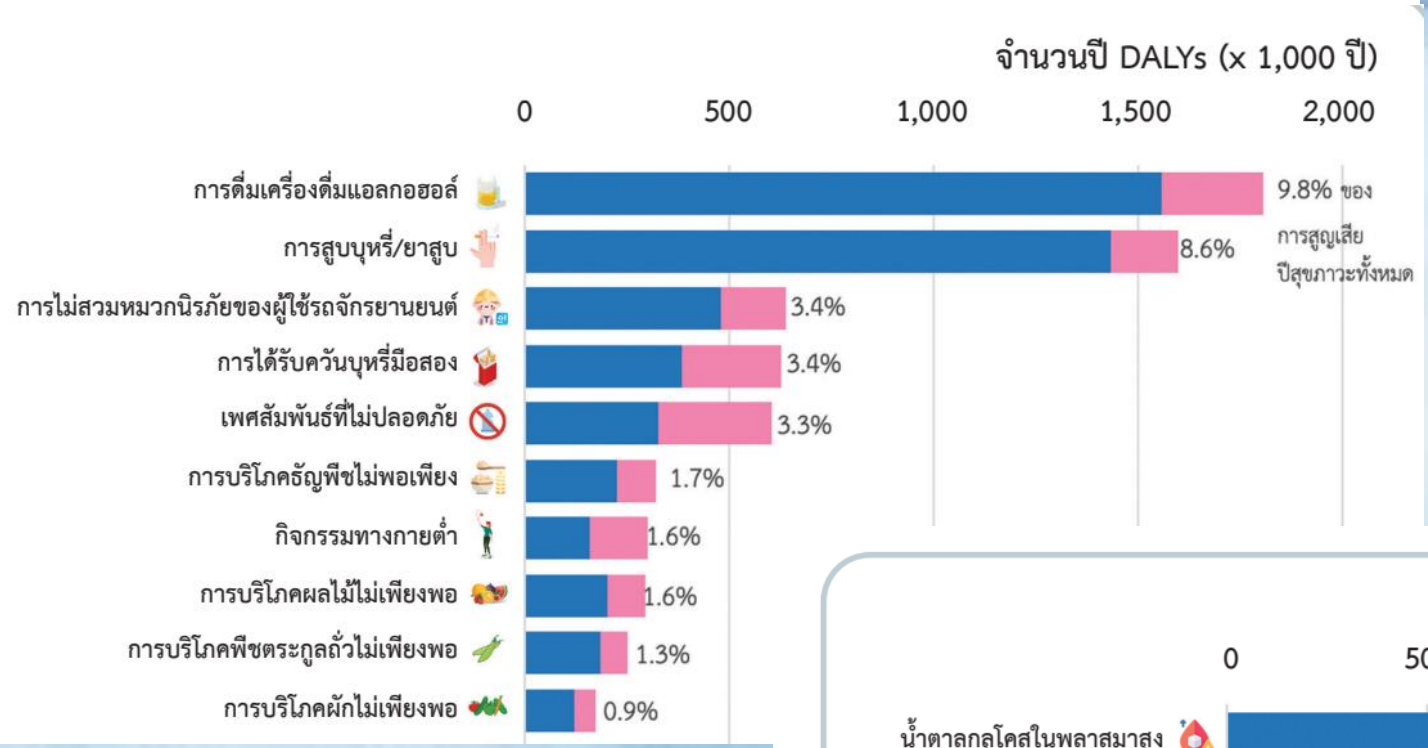
ชุมชนเข้มแข็ง ทำเรื่องอะไรดี?

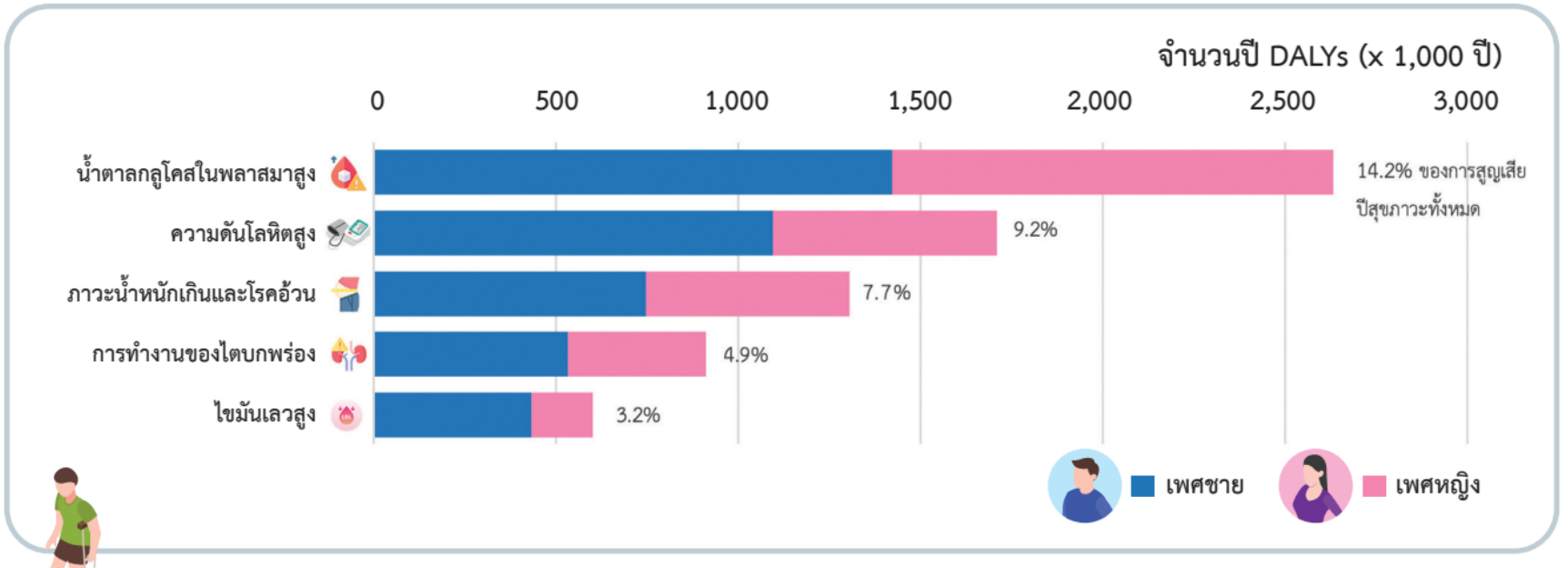
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

สงครามโรค ยากที่จะจัดการ?

- เพราะปัญหาสุขภาพซับซ้อน ยากที่จะแก้ไข **ต้องอาศัยชุมชนมีส่วนร่วม**

รูป 8 การสูญเสียปีสุขภาวะของประชากรไทย พ.ศ. 2562 จาก 28 ปัจจัยเสี่ยงย่อยด้านพฤติกรรม





รูป 9 การสูญเสียปีสุขภาวะของประชากรไทย พ.ศ. 2562 จาก 5 ปัจจัยเสี่ยงย่อยในกลุ่มเมตาบอลิก

สาเหตุการตายของประชาชนเทศบาลเมืองน่านปีพ.ศ.2549

	ผู้ชาย, (Life expectancy 69.8)	ผู้หญิง (Life exp 75.8)
0-4 yrs	คลอดก่อนกำหนด1 (รวม1)	พิการแต่กำเนิด1(Total1)
5-14yrs		
15-29yrs	อุบัติเหตุจราจร3 ปอดบวม1 ติดเชื้อในเลือด1(T5)	ทางเดินหายใจอุดตัน1(T1)
30-44yrs	ติดเชื้อในกระแสเลือด2 เอดส์1 เบาหวาน1 เส้นเลือดหัวใจตีบ1 มะเร็งระยะท้าย1(T8)	ติดเชื้อในกระแสเลือด1 เอดส์1(T2)
45-59yrs	มะเร็งรวม 5 ตับแข็ง1 ฉี่หนู1 เส้นเลือดสมองตีบ1 (T13)	ความดันสูงเส้นเลือดปอด1 หัวใจล้มเหลว1 ติดเชื้อในเลือด1(T3)
60-79yrs	มะเร็งปอด3 มะเร็งอื่นๆ 4 ติดเชื้อในเลือด3(T22)	ชราภาพ5 เส้นเลือดหัวใจตีบ2 มะเร็งปอด2 เส้นเลือดสมองตีบ2 (T21)
80yrs up	ถุงลมโป่งพอง5 ปอดบวม5 ชราภาพ4(T18)	ชราภาพ9 ปอดบวม3T17

สสส. สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

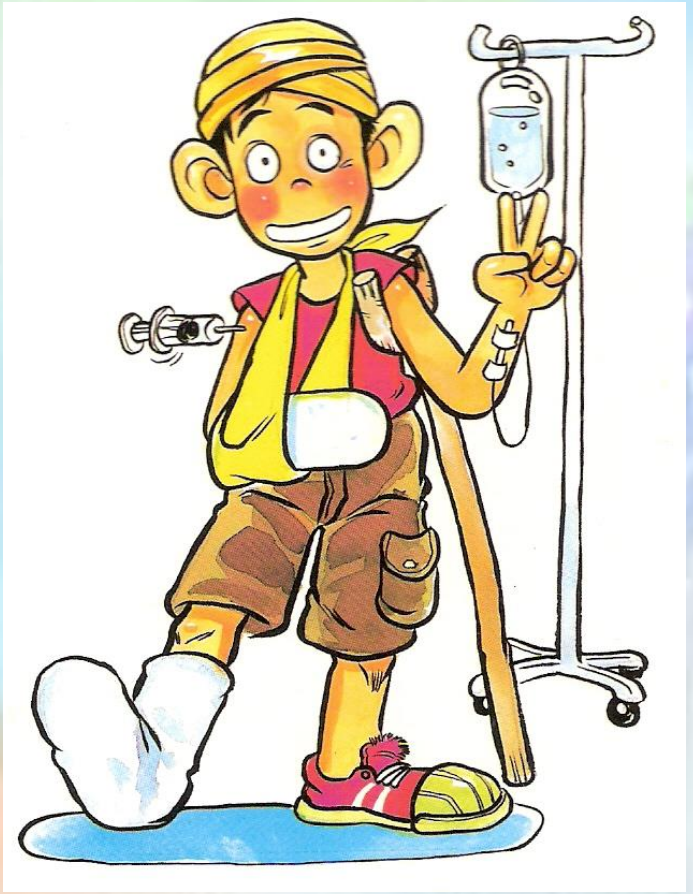
ชุมชนเข้มแข็งเหมือนนิสัย
ถ้าคนมีนิสัยดี ทำอะไรก็สำเร็จ
ชุมชนที่มีความเข้มแข็ง แก้ปัญหาอะไรก็สำเร็จ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

โครงสร้างอำนาจแนวดิ่ง VS สานพลังแนวราบ

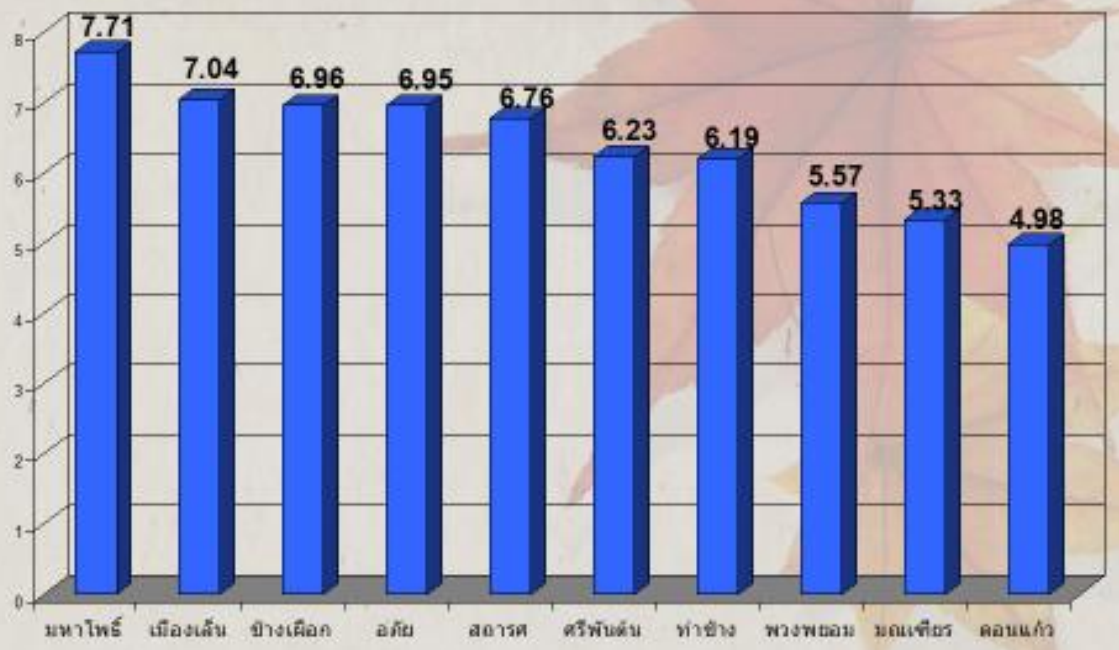
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

บทเรียนการดำเนินงานชุมชนปลอดภัยที่น่าน

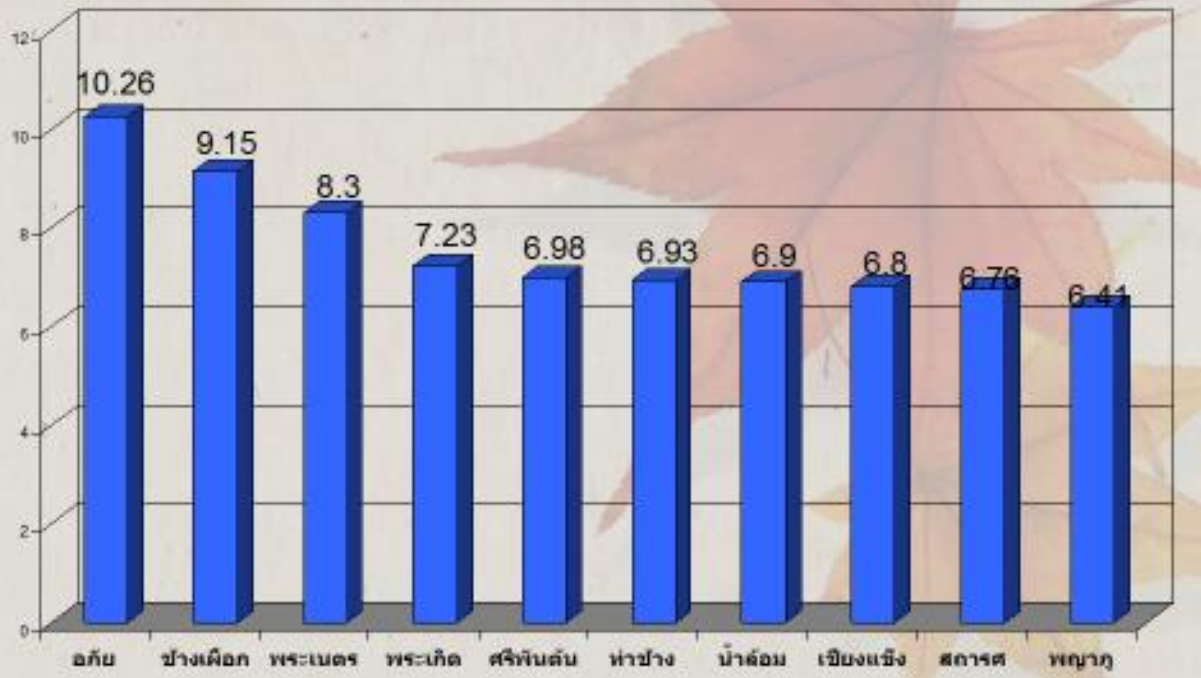


สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

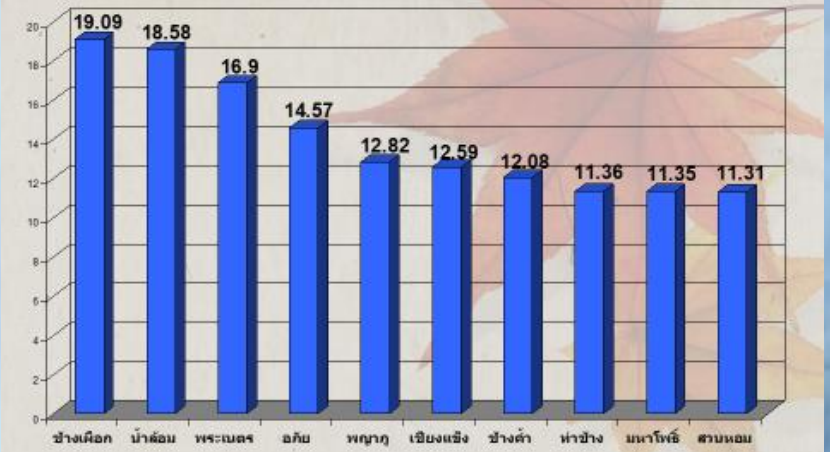
10 อันดับแรกอัตราการบาดเจ็บจากรถจักรยานยนต์ต่อพันประชากรของชุมชนในเขตเทศบาลเมืองน่าน



อัตราการบาดเจ็บ 10 อันดับแรก จำแนกตามอุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้ม



อัตราการบาดเจ็บ 10 อันดับแรก จำแนกตามอุบัติเหตุจากแรงของวัตถุ



อัตราการบาดเจ็บ 10 อันดับแรก จำแนกตามอุบัติเหตุจากสุนัขกัด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

ชุมชนปลอดภัย

ชุมชนสำรวจจุดเสี่ยง

สอบสวนการบาดเจ็บในชุมชน

ร่วมแก้ปัญหา

ชุมชนนำเสนอด้วยความภูมิใจ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

การสานพลัง - ชุมชนทำในส่วนที่ราชการทำไม่ได้

เจ้าของบ้านอนุญาติให้ชุมชนทุบรั้วเพื่อทำรั้วโปร่ง

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

ทุกชุมชนมีส่วนร่วม ขอเจ้าของที่ดินตัดมุมที่ดินเพื่อความปลอดภัย

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

แข่งเรือปลอดเหล้า
วัฒนธรรมสร้างสุข สนุกปลอดภัย กายใจแข็งแรง

งานประเพณีแข่งเรือจังหวัดน่าน
ประจำปี ๒๕๖๓

จำนวนผู้ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรและดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ในช่วงงานประเพณีแข่งเรือนัดเปิด-ปิดสนามระหว่างปี 2549 - 2561
บาดเจ็บลดลง
93.27%
เริ่มงานแข่งเรือ
ปลอดเหล้าปี 50
120
100
80
60
40
20
0
104
58
38
18
12
15
10
9
8
8
16
12
7
2549 2550 2551 2552 2553 2554 2555 2556 2557 2558 2559 2560 2561

ส่งผลไปสู่งานประเพณีปลอดเหล้าอื่นๆ

ครูศูนย์เด็กเล็ก กำลังทำ โครงการปลูกพลังบวก
สร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันปัจจัยเสี่ยงสำหรับเด็กปฐมวัย

เทศบาลเมืองน่าน ห่วงใย
ลูกหลานปลอดภัย บนท้องถนน

พิธีแถลงข่าวโครงการศูนย์เด็กเล็กปลอดโรค-ปลอดภัย
และเปิดกิจกรรมตู้ปันหมวกนิรภัย
ป้องกันปลอดภัยบนท้องถนนให้ลูกหลานชาวน่าน
วันพุธที่ 5 สิงหาคม 2563
ณ ห้องประชุมเทศบาลเมืองน่าน ชั้น 2 อำเภอเมือง จังหวัดน่าน
สสส

เทศบาลเมืองน่าน

ผลลัพธ์คืออายุคาดเฉลี่ยที่สูงขึ้น และการเสียชีวิตในวัยหนุ่มสาวที่ลดลง

สาเหตุการตายของประชาชนเทศบาลเมืองน่านปีพ.ศ.2549

	ผู้ชาย, (Life expectancy 69.8)	ผู้หญิง (Life exp 75.8)
0-4 yrs	คลอดก่อนกำหนด1 (รวม1)	พิการแต่กำเนิด1(Total1)
5-14yrs		
15-29yrs	อุบัติเหตุจราจร3 ปอดบวม1 ติดเชื้อในเลือด1(T5)	ทางเดินหายใจอุดตัน1(T1)
30-44yrs	ติดเชื้อในกระแสเลือด2 เอดส์1 เบาหวาน1 เส้นเลือดหัวใจตีบ1 มะเร็งระยะท้าย1(T8)	ติดเชื้อในกระแสเลือด1 เอดส์1(T2)
45-59yrs	มะเร็งรวม 5 ตับแข็ง1 ฉี่หนู1 เส้นเลือดสมองตีบ1 (T13)	ความดันสูงเส้นเลือดปอด1 หัวใจล้มเหลว1 ติดเชื้อในเลือด1(T3)
60-79yrs	มะเร็งปอด3 มะเร็งอื่นๆ 4 ติดเชื้อในเลือด3(T22)	ชราภาพ5 เส้นเลือดหัวใจตีบ2 มะเร็งปอด2 เส้นเลือดสมองตีบ2 (T21)
80yrs up	ถุงลมโป่งพอง5 ปอดบวม5 ชราภาพ4(T18)	ชราภาพ9 ปอดบวม3T17

สาเหตุการตายประชาชนเทศบาลเมืองน่านปีพ.ศ.2557

	ผู้ชาย, (Life expectancy 76.0)	ผู้หญิง (Life exp 84.9)
0-4 yrs		
5-14yrs		
15-29yrs		เอดส์1 (T1)
30-44yrs	อุบัติเหตุจราจร 1 ติดเชื้อในกระแสเลือด1 (T3)	ฆ่าตัวตาย1 ติดเชื้อในเลือด1 (T2)
45-59yrs	โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ4 เลือดออกในกระเพาะอาหาร3 มะเร็งปอด2 มะเร็งลำไส้2 ตับแข็ง1 T19	มะเร็งเต้านม2 ตับแข็ง1 หลอดเลือดหัวใจตีบ1 มะเร็งท่อน้ำดี1 (T8)
60-79yrs	เส้นเลือดสมองแตก5 หลอดเลือดหัวใจตีบ5 ปอดบวม5 ตับแข็ง4 T39	มะเร็งปอด2 ปอดบวม2 ชราภาพ2 หลอดเลือดหัวใจตีบ2 (T23)
80yrs up	Pneumonia6 CRF3 Senility3 AMI2	Senility8 Pneumonia6

สานพลัง สร้างนวัตกรรม สู่สารสุข

โรงเรียนเบาหวานวิทยา
วิทยาเขตนิคม 2
ยินดีต้อนรับ
นร.รร.เบาหวานวิทยา ที่หยุดยาเบาหวานบางตัว
ป้าติ๋ว นักเรียนเบาหวาน รุ่นที่ 3
ปัจจุบัน 52 kg

ผอ.วิทยาลัยครูเบาหวาน : นพ.ชัชวาล อดีตผอ.รพ.พิมาย

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

โรงเรียน เบาหวาน
5%
CARBS
20%
PROTEIN
75%
FATS
ไขมันให้มากที่สุด 75-80%
(HIGH-FAT)
โปรตีนรองลงมา 20%
(HIGH-PROTEIN)
คาร์โบไฮเดรตให้น้อยที่สุด 5%
หรือ 20 กรัม พอ
(LOW CARB)

แนวทางเวชปฏิบัติ
สำหรับโรคเบาหวาน
2566
Clinical Practice Guideline
for Diabetes
2023
DR. JASON FUNG
THE
DIABETES
CODE
THE
OBESITY
CODE
กินบ้าง อดบ้าง
สุขภาพดี ไม่มีป่วย
รู้จักคาร์บนับ
ปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน
Carbohydrate counting for health and diabetes control
ปลดล็อก
เบาหวาน
ด้วยอาหารใน
ชีวิตประจำวัน
The
Obesity
Code
วิทยาศาสตร์ความอ้วน
Jason Fung
WHY
WE
SLEEP
นอน เปลี่ยนชีวิต
อาหารต้านโรค
ยิ่งหิว
ยิ่งอายุยืน

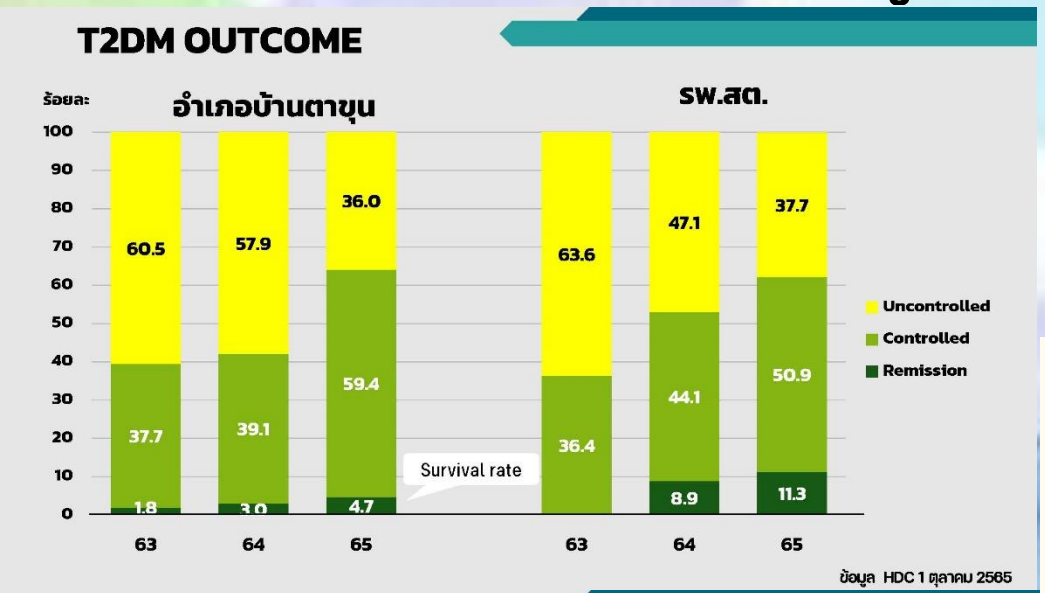
ครูเกษียณ อดีตครูค่ายลูกเสือ มาเป็นผอ.รร.เบาหวาน

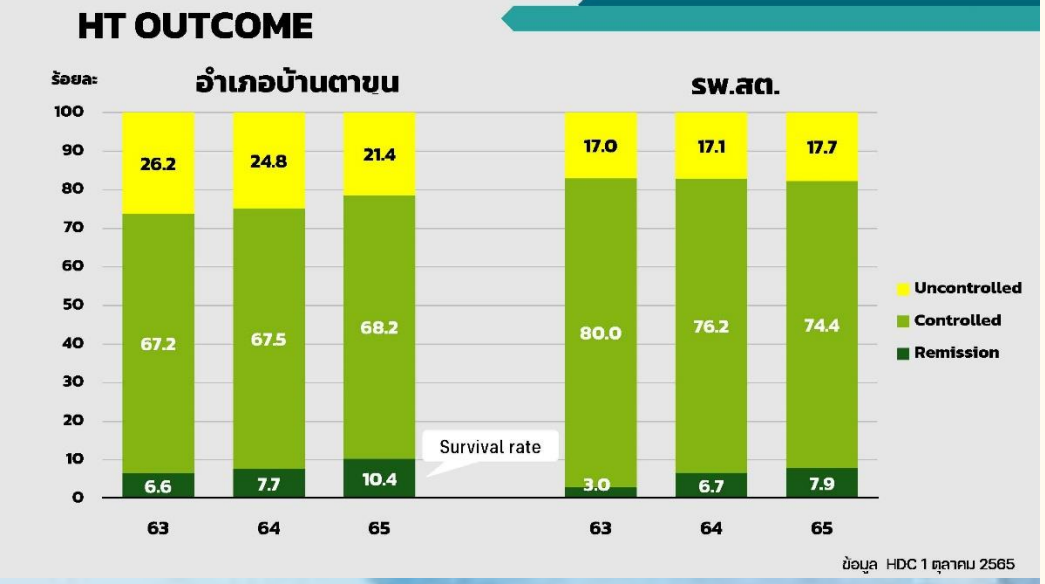
ค่าตอบแทนการทำงานในรร.เบาหวาน?

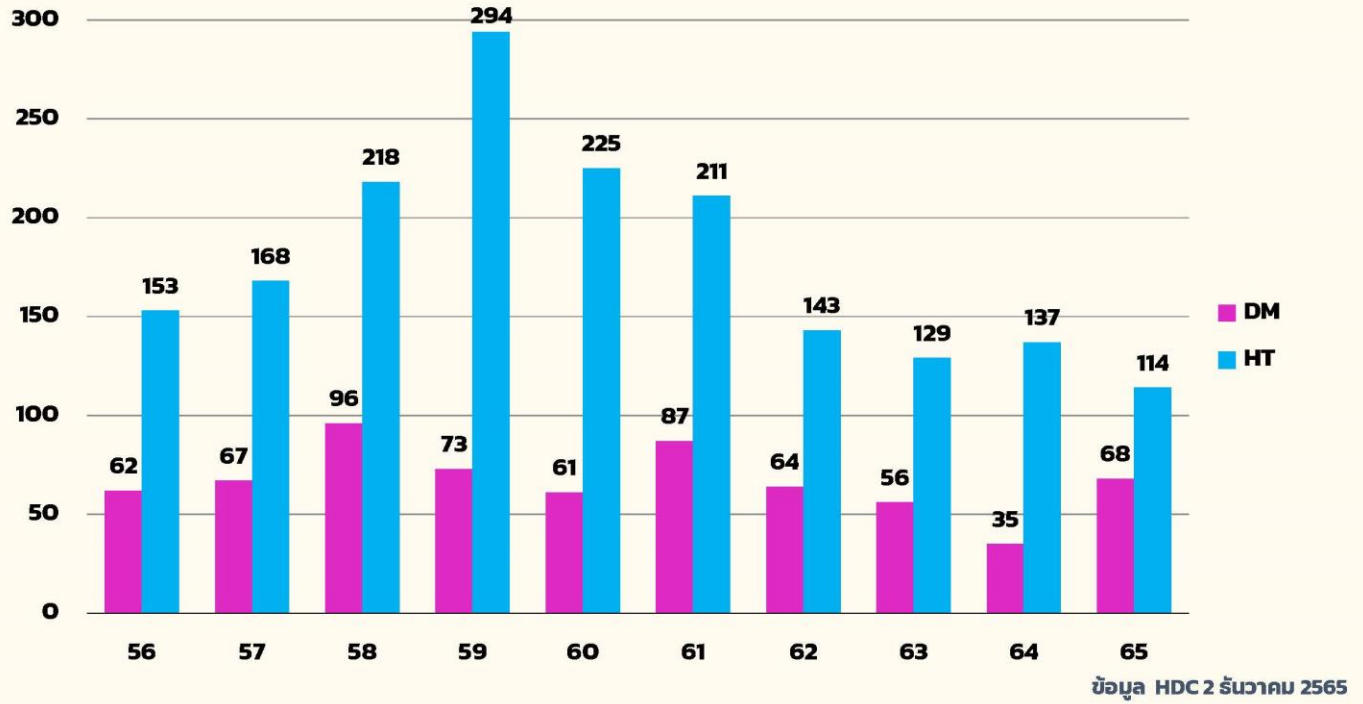
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

ผลลัพธ์ระยะสั้น คือ DM-HT remission

ผลลัพธ์ระยะยาว คือ ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูงรายใหม่ลดลง



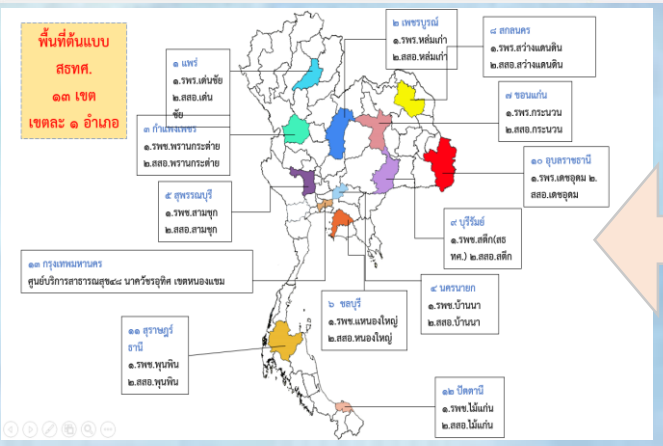




พัฒนากลไกสนับสนุนวิชาการและเครือข่ายขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ด้วยการมีส่วนร่วม

พัฒนารูปแบบคู่มือ เครื่องมือ 3ส.3อ.1น. และแนวทางการขับเคลื่อน สธทศ.



สนับสนุนให้เกิดอำเภอต้นแบบสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ใน 13 พื้นที่/เครือข่าย

พัฒนาศักยภาพวิทยากรส่วนกลางและเครือข่าย 13 เขต ทีม Coaching ระดับจังหวัด และอำเภอ ทีมปฏิบัติการระดับตำบล ที่ดำเนินการในระดับพื้นที่

ตัวอย่างพื้นที่ต้นแบบ การสร้างสุขภาพดี วิถีใหม่ฯ สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน (โรงพยาบาลยุพราชกระนวน จ.ขอนแก่น)

แนวคิด 3ส.3อ.1น. + แนวทางการดูแลผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

ประสิทธิผลรูปแบบที่เกิดขึ้น

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน พฤติกรรมการดูแลตนเอง และมีการปฏิบัติตามแนวทางนาฬิกาชีวิตที่ดีขึ้น
2. ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือด น้ำหนัก และเส้นรอบเอวลดลง
3. ผู้ป่วยสามารถลดยารักษาเบาหวานได้ ร้อยละ 100.0 หยุดยาได้ ร้อยละ 33.3

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

- ผู้บริหารให้ความสำคัญ ขับเคลื่อน บริหารจัดการ และติดตาม
- แพทย์ และทีมสหวิชาชีพ มีส่วนร่วม มุ่งมั่น ตั้งใจในการดำเนินงาน และเป็นบุคคลต้นแบบ
- ระบบการสื่อสาร (Line กลุ่ม) กระตุ้น ติดตาม ให้ความรู้คำแนะนำ อย่างต่อเนื่อง
- ผู้ป่วยเห็นความสำคัญ เห็นเป้าหมาย (หายได้ ง่าย เป็นไปได้)

ก่อน	
น้ำหนัก	116 ก.ก.
BMI	42.82 kg./m2
รอบเอว	120 ซ.ม.
ระดับน้ำตาลในเลือด	126 mg%
ระดับความดันโลหิต	180/130 mmHg

หลัง 6 เดือน	
น้ำหนัก	83 ก.ก.
BMI	31.63 kg./m2
รอบเอว	91 ซ.ม.
ระดับน้ำตาลในเลือด	90 mg%
ระดับความดันโลหิต	124/74 mmHg

DM Remission

เตรียมวางแผนขยายผลระบบและต้นแบบการปรับพฤติกรรมสุขภาพของโรคเบาหวานให้สามารถเข้าสู่ระยะสงบต่อไป

สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

ห่วงโซ่ผลลัพธ์
(Chain of Outcome: CoO)

สุขภาพดี 4 มิติ

7+1

ตัวกำหนดสุขภาพ

1. วิถีชีวิตและพฤติกรรมของแต่ละคน
2. สภาพแวดล้อมทางสังคมและกายภาพ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อตัวกำหนดสุขภาพ

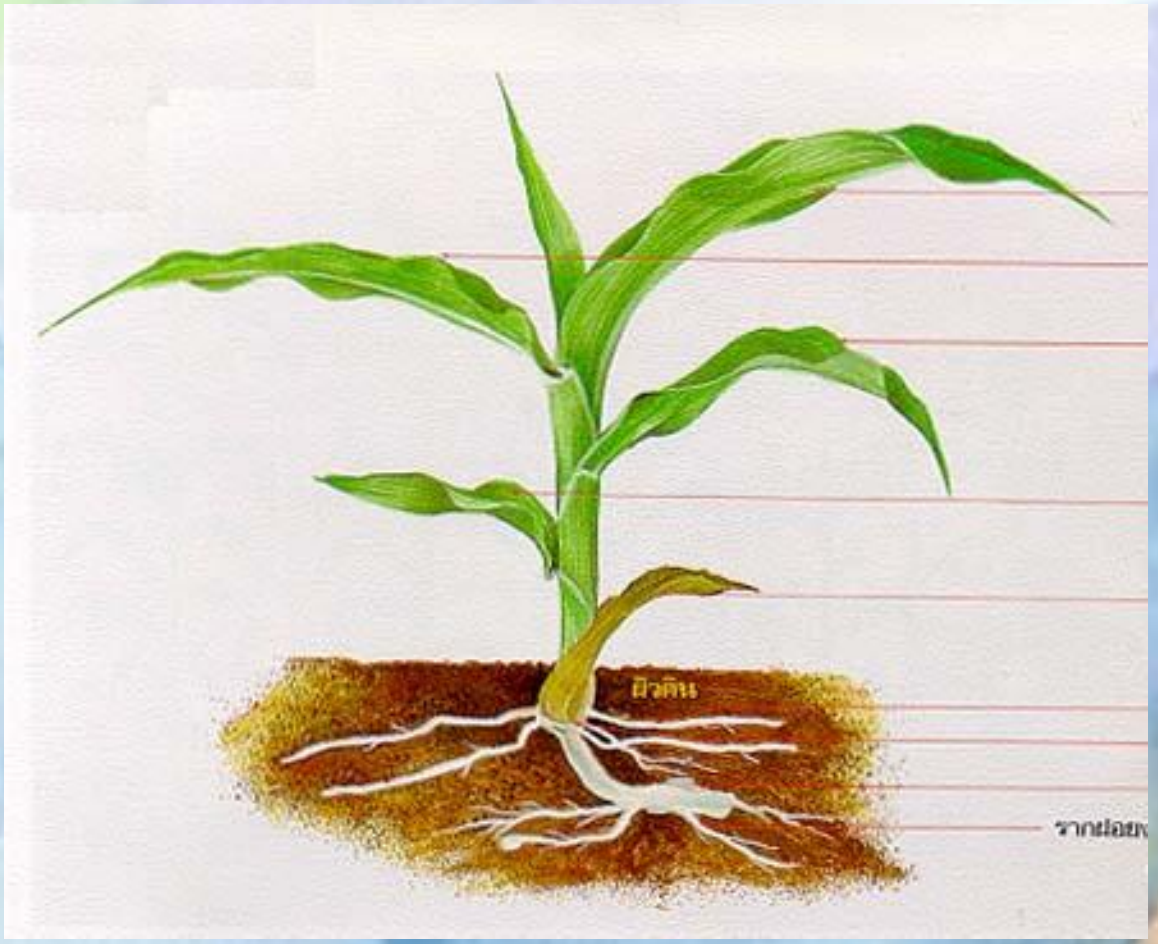
1. ระบบบริการสร้างเสริมสุขภาพ
2. นโยบายสาธารณะ
3. ศักยภาพและแนวปฏิบัติของชุมชน/องค์กร
4. ทักษะและความรู้ที่เท่าทันกับสถานการณ์ของกลุ่มเป้าหมาย

มาตรการในการสร้างเสริมสุขภาพ

1. สนับสนุนการพัฒนานวัตกรรม งานวิชาการและความรู้
2. พัฒนาศักยภาพของบุคคล ชุมชน และองค์กร
3. สานเสริมพลังองค์กรและภาคีเครือข่าย
4. พัฒนา/ขับเคลื่อนกลไกทางนโยบาย สังคม และสถาบัน
5. สื่อสาร รณรงค์ และชี้แนะ สังคม

สสส ภาคีเครือข่าย

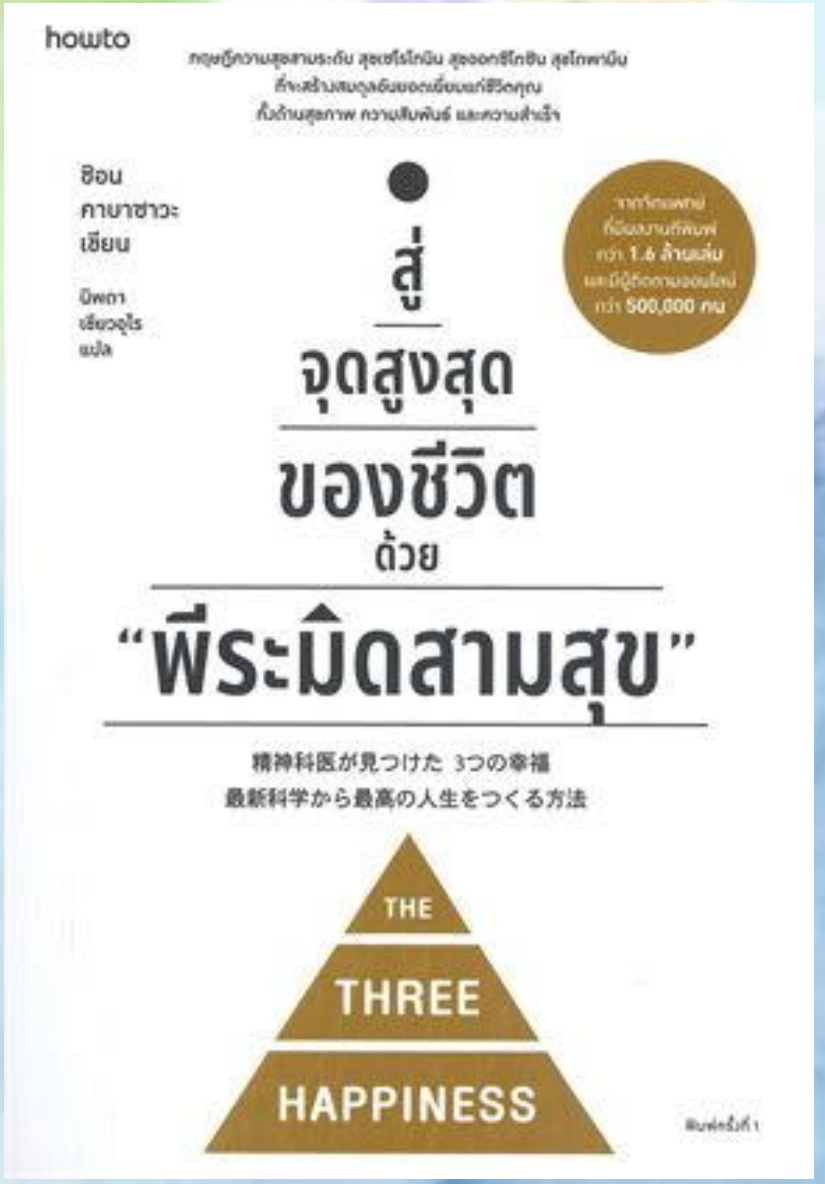
การสร้างระบบสุขภาพชุมชนที่เข้มแข็ง ก็เหมือนปลูกพืชที่มีรากแก้ว จะเติบใหญ่ และ ออกดอกออกผลได้อย่างงดงามและยั่งยืนตลอดช่วงชีวิต



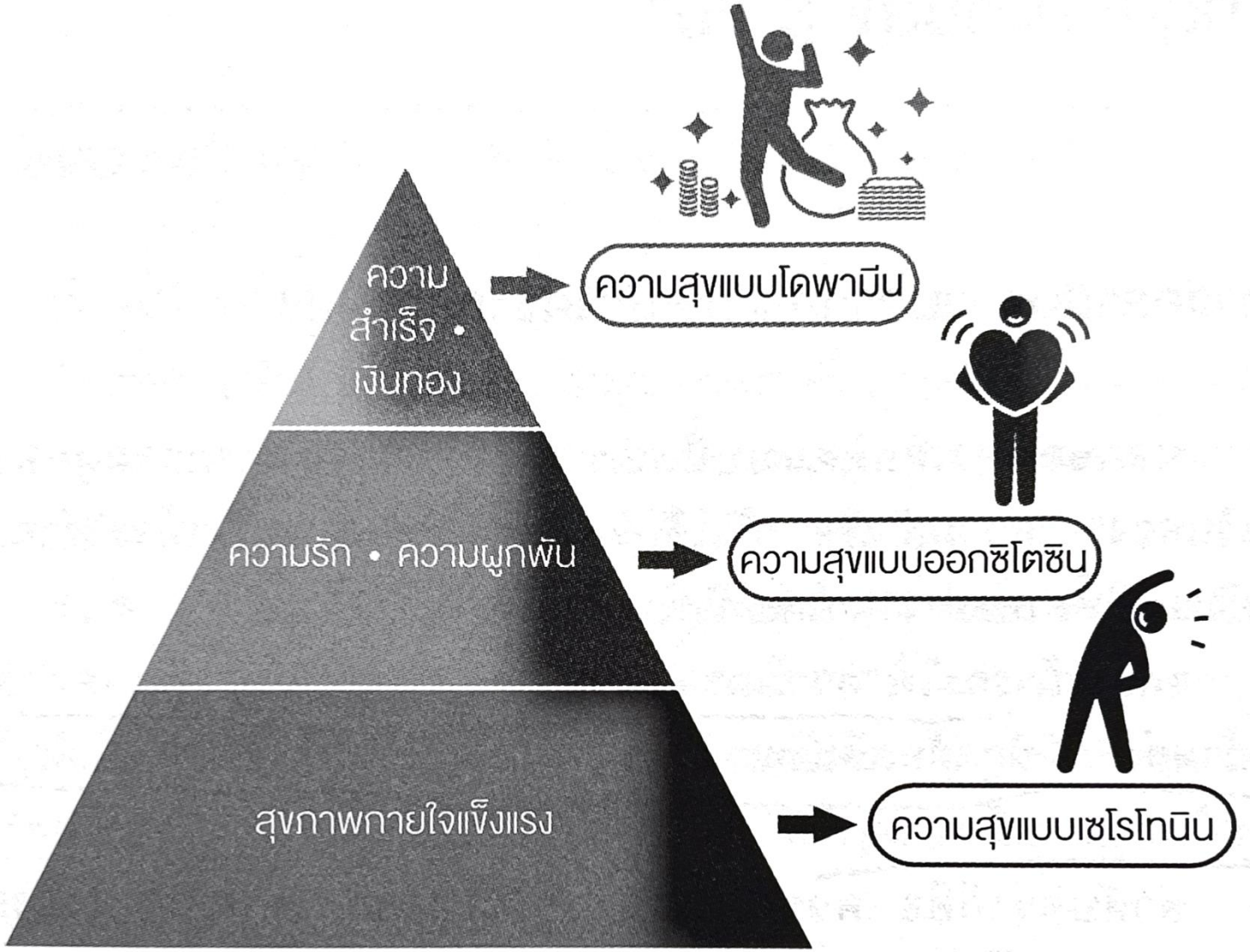
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

สสส.จะร่วมสนับสนุนโรงพยาบาลชุมชน ให้ร่วมพัฒนาระบบสุขภาพชุมชนให้งดงามและยั่งยืนได้อย่างไร

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข



พีระมิดความสุข 3 รูปแบบ



สนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

“ผมไม่ใช่คนมีอุดมการณ์หรือ
เป็นคนเสียสละ ผมแค่มี
ความสุขจากการทำงานเท่านั้น
ชีวิตคนเรามันสั้นนิดเดียว
ผมคิดว่าแค่ใช้มันให้เกิด
ประโยชน์กับคนอื่นเท่านี้ก็
พอแล้ว
อย่าไปเอาอะไรมากมายเลย”

เรื่องเล่าของ พี่ตุ่ย กับ การซื้อเครื่องเสียง

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

สสส

Thai Health

Thai Health Promotion Foundation

Create Well-being for All